

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»

**Рабочая программа
курса «Физическая культура»
для 5 –х классов**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы начального общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-7 классы. / сборник рабочих программы. Физическая культура. 5-7 классы: учебное – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2011.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 классов составлена на основе нормативных документов:

- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897);
- учебный образовательный план МБОУ «СОШ №55» на учебный год;
- годового календарного учебного графика;
- положение о рабочей программе предметов, курсов, модулей (утвержден приказ №159 от 18.05.2015г.);
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2017-2018 учебный год (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 с изменениями на 05.07.17);

И учебно – методических документов:

- **авторская программа** начального общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-7 классы / сборник рабочих программы. Физическая культура. 5-7 классы: учено – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2011.
- положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся МБОУ «СОШ №55».

.Изучение физической культуры направлено на достижение следующей **цели**:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- формирование системы знаний у младших школьников осуществляется в единстве с обучением двигательным действиям и развитием физических качеств.

Основными источниками, из которых ученики приобретают знания, являются: предшествующий двигательный опыт: словесное и наглядное восприятие действий и объяснений учителя, а также систематическое расширение и углубление знаний, содержание которых представлено в учебниках по физической культуре, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-х классов разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс

Согласно годовому календарному учебному графику и авторской **программе** для 5 классов предусмотрено обучение физической культуре в объёме **3 часа в неделю, 102 часов в год.**

Особенностью данной рабочей программы является распределение учебного материала, согласно авторской программы:

- по разделу программы «Общеразвивающие упражнения» «...на материале гимнастики с основами акробатики (с. 4), ...на материале лёгкой атлетики (с. 5), ...на материале лыжных гонок (с.5)»;

- по разделу «Подвижные игры» на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) (с.9-10)

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 5 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения,) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы:** метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, неопредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Образовательная технология:

лично – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

Предмет	Физическая культура
Класс	5
Авторская программа	А.П. Матвеева. Физическая культура 5-9 классы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2011.
Учебник для учащихся (издательство ,год выпуска)	Физическая культура. 5-9класс. под ред.А.П. Матвеева.2013г.
Методические рекомендации для учителя(издательство ,год выпуска)	Учебник Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-9 классы А.П.Матвеев.-М.:Просвещение, 2014г.
Планируемый срок приобретения недостающего УМК.	

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации.
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.4	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.6	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	

2.7	Канат для лазания	Д	
2.8	Обручи гимнастические	Г	
2.9	Комплект матов гимнастических	Г	
2.10	Набор для подвижных игр	К	
2.11	Аптечка медицинская	Д	
2.12	Мячи футбольные	Г	
2.13	Мячи баскетбольные	Г	
2.14	Мячи волейбольные	Г	
2.15	Сетка волейбольная	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

Учебные разделы и темы	Кол-во часов				
Знания о физической культуре. 1. Олимпийские игры древности. 2. Физическое развитие человека, основные понятия. 3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)	4 1 1 2				
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 1. Организация самостоятельных занятий физической культурой 2. Оценка эффективности занятий физической культурой	3 2 1				
Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность • Легкая атлетика • Гимнастика с основами акробатики • Лыжные гонки • Спортивные игры - баскетбол • Спортивные игры - волейбол • Спортивные игры - футбол.	95 <u>14</u> <u>81</u> 18 9 15 18 15 6				
Всего часов	105				

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

-Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе.

- Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:

- **тематическая проверка** характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи).

- **целевая проверка** связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования

- **комплексная проверка** представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:

- **при тематической проверке** (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная - два балла (2). Оценивается полнота ответа;

- **при целевой проверке** (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная - 5, минимальная - 2). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности.

Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, попавших по своим оценкам на тот или иной уровень.

- **при комплексной проверке** методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу оценок по значимости правильных ответов. Аналогичным образом он обрабатывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

- **пять баллов** выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

- **четыре балла** выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

- **три балла** выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;

- **два балла** выставляется за то, что учащийся не смог достаточно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

- Для определения педагогического эффекта при выполнении требований физической подготовленности учащихся учителям начальных классов можно **рекомендовать следующую методику:**

- в начале учебного года проводить тестирование школьников по соответствующим контрольным упражнениям;
 - рассчитать разницу между показателями, полученными в ходе тестирования, и показателями, которых учащиеся должны достигнуть к концу учебного года;
 - на основе полученной разницы высчитывается прирост результатов в процентах, где показатели тестированного в начале учебного года принимаются за 100%.
- в дальнейшем по полученным приростам показателей учитель их ранжирует и определяет доминирующее физическое качество, т. е. физическое качество, развитию которого необходимо уделить больше внимания, а значит, и времени на уроках физической культуры.

Требования по физической подготовленности для учащихся 5 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание, кол-во раз: • мальчики (в висе стоя); • девочки (в висе лёжа)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м		Без учёта времени				

«Индивидуальное обучение больных детей на дому»

Пояснительная записка

Согласно авторской программы для 5-х класса предусматривается обучение физической культуры в объёме **3 час в неделю, 105 часов в год.**

Особенности данной рабочей программы заключаются в следующем: согласно годового календарного учебного графика в 5 классе для «Индивидуального обучения больных детей на дому» количество **учебных недель составляет 9 часов (теоретической подготовке) по 0.25 часа физической культуры**, соответственно при разработке рабочей программы число часов было уменьшено до **9 часов** за счёт уплотнения программного материала (объединение тем уроков).

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Сроки проведения	Темы урока.
1		Миф о зарождении олимпийских игр.
2		Физическое развитие человека.
3		Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями.
4		Самонаблюдение и самоконтроль.
5		Физическая культура человека.
6		Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями
7		Физкультурно оздоровительная деятельность
8		Спортивно-оздоровительная деятельность
9		Закаливание

**«Работа со слабоуспевающими
и часто отсутствующими обучающимися»**

Цель работы: повышение уровня обученности и качества обучения отдельных обучающихся.

Задачи:

- формировать ответственное отношение обучающихся к учебному труду;
- наметить пути и определить средства для предупреждения неуспеваемости;
- создать условия для успешного обучения слабоуспевающих и часто отсутствующих обучающихся через учебную деятельность, комфортный психологический климат в ученическом коллективе, коррекционную и индивидуальную работу.

Программа деятельности учителя для освоения образовательного стандарта:

- проводить диагностику с целью выявления уровня обученности школьников;
- достигать соглашения с родителями обучающегося о формах, способах и сроках ликвидации неуспеваемости;
- вести журнал консультаций со слабоуспевающими и часто отсутствующими обучающимися;
- оценивать качество выполнения теоретических и практических заданий;
- фиксировать оценочные результаты освоения материала в классном журнале и доводить их до сведения классного руководителя;
- использовать на уроках различные виды опроса (устный, письменный, индивидуальный);
- создавать условия для ликвидации пробелов в знаниях обучающихся;
- определять время, за которое слабоуспевающий и часто отсутствующий обучающийся должен освоить «западающие» темы.